



令和6年度7月 スクールランチ献立表



2024/6/28

中村学園女子中学校

日	曜	テーマ 学校行事	主食	主菜 (焼物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副々菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価			
						おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
夏野菜カレーライスには、今が旬のなす、ピーマン、かぼちゃが入っています。なす、ピーマンは中学2年生が学校の畑で育てたものを使います。															
1	月	旬の食材献立 ♡Lucky Day♡	麦ごはん コンソメスープ	夏野菜カレーライス 野菜コロッケ 海藻サラダ 福神漬 ヨーグルト	○	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 海藻	人参 ピーマン かぼちゃ リーフレタス トマト パセリ	玉ねぎ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ	米 押し麦 砂糖 野菜コロッケ	サラダ油 カレールウ ごま醤油ドレ	887	30.5	28.7		
チャンプルーは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。															
2	火	郷土料理 『沖縄県』	麦ごはん もずくスープ	豆腐チャンプルー にんじんしりしり ゴーヤのツナ炒め パイン りんご	○	豚肉 豆腐 かつお節 鶏卵 ツナ	人参 なら リーフレタス にがうり 葉ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ りんご パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	632	27.8	19.6		
3	水	かみかみ献立	麦ごはん みそ汁	さばの南蛮焼き 厚揚げと白菜のさっと煮 ☆水菜とれんこんのサラダ グレープフルーツ 黄桃	○	さば 厚揚げ みそ	人参 水菜 小松菜 葉ねぎ	リーフレタス れんこん 玉ねぎ グレープフルーツ 黄桃	米 押し麦 砂糖	ごま油 焙煎ごまドレ ごま	731	30.9	26.5		
4	木	世界の料理 『メキシコ』	麦ごはん コンソメスープ	チリコンカン タコス風サラダ かぼちゃソテー オレンジ キウイ	○	豚肉 大豆 合いびき肉	人参 かぼちゃ ホールトマト パセリ パプリカ(赤、黄) リーフレタス	玉ねぎ にんにく レタス オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉	サラダ油	708	31.1	24.0		
そうめんを天の川、オクラを星に見立てた七夕汁、星を飾った三色そばろ丼、星型コロッケ、七夕ゼリーなどたくさんの星がみられる献立になっています。															
5	金	七夕献立 かみかみ献立	三色そばろ丼 七夕汁	スターポークミンチカツ ☆たけのこのきんぴら ひじきのさっぱり和え 七夕ゼリー	○	鶏卵 鶏ひき肉 ミンチカツ	ほうれん草 人参 リーフレタス オクラ	しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン	米 押し麦 砂糖 そうめん パインゼリー	サラダ油 ごま油 梅ドレ	875	33.0	29.9		
ヴィシソワーズとは、じゃがいもの冷たいクリームスープです。															
6	土	12時給食	ロールパン ヴィシソワーズ	スパゲッティミートソース キャベツとりんごのサラダ ズッキーニときのこのソテー マンゴー キウイ	○	合いびき肉 ベーコン	人参 パセリ ホールトマト	玉ねぎ スッキーニ マッシュルーム エリンギ キャベツ りんご きゅうり レーズン マンゴー キウイ	ロールパン スパゲッティ 砂糖 ポターージュ	サラダ油 フレンチドレ	908	34.6	34.3		
スタミナをつけるために必要なたんぱく質やビタミンを補給できるスタミナ丼を食べて、運動会にそなえましょう。															
8	月	12時給食	スタミナ丼 すまし汁	夏野菜の南蛮漬け ほうれん草のソテー オレンジ パイン	○	牛肉 ベーコン	人参 なら ピーマン かぼちゃ ほうれん草 葉ねぎ	玉ねぎ もやし しょうが にんにく レタス なす オレンジ パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油	734	28.0	26.8		
9	火	リハーサル		スクールランチなし											
10	水	運動会		スクールランチなし											
11	木	振替休日		スクールランチなし											
12	金	三者面談		スクールランチなし											
15	月	海の日		スクールランチなし											
16 ~ 19	火 ~ 金	三者面談		スクールランチなし											
20	土	終業式		スクールランチなし											

『七夕』

昔、中国では7月7日に小麦粉と米粉を練り合わせて縄状にねじってつくる素餅(さくべい)を食べて1年間の無病息災を願ったそうです。

時代とともに形が変わり、現在ではそうめんが食べられています。また、そうめんは織姫が織る糸にも見立てられています。

※ かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。
 ※ ♡Lucky Day♡：♡の型抜きににんじんが入った献立です。当たった人はラッキーですよ！
 ※ 献立は変更になる場合があります。

栄養価平均値	782	31.1	27.1
給食の基準量	830	31.0	27.3